

Утверждаю
Директор МАУ ОЗЛ "Светлячок"
Л.Ю. Манацкая

МЕНЮ НА 20 ИЮНЯ 2025 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	220,0	24,02	25,91	3,42	343,43
14/10	Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
-	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		635	32,22	28,06	80,20	692,15
10:00						
пром.	Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
-	Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Итого за '10:00'		230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед						
40/1	растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	275,0	2,59	5,96	20,76	144,73
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110,0	18,71	3,97	10,22	151,79
8/11	Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,77	2,30	45,96	227,88
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		1050	40,28	22,22	157,17	946,02
Полдник						
пром.	Пряники	100,0	5,90	4,70	77,10	366,74
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Мандарины	115,0	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Полдник'		415	7,06	5,03	107,40	487,75
Ужин						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	110,0	1,54	6,74	11,39	111,06
4/9	Плов из мяса кур (филе)	220,0	22,98	4,29	42,16	297,96
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
-	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Ужин'		655	32,91	12,23	121,04	699,69
Ужин 2						
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
-	Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
Итого за 'Ужин 2'		220	7,30	8,36	23,34	201,05